

☆豚肉の生姜焼き☆

材料<4人分>	分量
豚ロース薄切り(50g)	4枚
<下味>	
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
酒	小さじ1強
サラダ油	適量



栄養価(一人あたり)

エネルギー	142 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	9.6 g
カルシウム	4 mg

<下ごしらえ>

- ・豚肉を筋切りする。(焼いたときのちぢみ防止)
- ・豚肉に下味をつける。

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。

